RECOVERY KERNEL

Serija o zavisnostima povezanih sa ponašanjem.

KOMPULZIVNO SEKSUALNO PONAŠANJE

Biologija, obrazac i oporavak.

Razumem. Molim, dostavite mi tekst koji želite da prevedem na srpski jezik.

Ovo je poremećaj zavisnosti sa najvećom količinom stida koja mu je pridružena.

Zato je tačno da se prvo mora osloboditi od stida unutar sistema.

Poremećaj kompulzivnog seksualnog ponašanja je u ICD-11 (WHO 2022). Dopaminski krug, aktivacija opioidnih receptora, varijabilno pojačanje motivisano novim iskustvima – to je biologija. Opravak koristi istu strukturu kao i svaki drugi oblik zavisnosti.

Sekcija 1 — Biologija, prvo.

THE CENTURION – Seksualna aktivnost je jedan od najsnažnijih prirodnih izvora dopamina. Evolucija je to namerno dizajnirala.

Seksualne aktivnosti su primarni mehanizam kojim se vrsta razmnožava. Evolucija je imala stotine miliona godina da ga učini dovoljno nagrađujućim da bi se pouzdano nastavio. Rezultat: oslobađanje dopamina povezano sa seksualnom aktivnošću i orgazmom spada među najveće prirodne događaje oslobađanja dopamina u ljudskom nervnom sistemu. To nije slučajnost ili greška u dizajnu. To je biološki prioritetni signal za reprodukciju.

Razumevanje ovog uklanja moralnu osuđujuću dimenziju iz mehanizma: isti neuralni sistem nagrađivanja koji zavisnost od supstanci preuzima, je isti sistem koji je seksualna aktivnost dizajnirana da snažno stimuliše. Sistem koji je bio zamišljen da bude nagrađujući, koristi se kompulzivno. Problem nije u samoj želji. Problem je u tome šta se dešava kada ta želja zaobiđe voljnu kontrolu.

1.1 — Potpuni neurohemijski profil.

Neurohemijski.	Šta se dešava tokom seksualne aktivnosti?	Implikacije relevantne za zavisnost.
Dopamin – signal koji označava iščekivanje i želju.	Naglo se povećava tokom uzbuđenja. Doseže vrhunac tokom orgazma. Stvara specifičan osećaj intenzivnog želje - motivaciju ka cilju. Dopamin nije sam po sebi uživanje. On je motivacija prema očekivanom uživanju.	Dopamin podstiče ponašanje usmereno na traženje – vreme provedeno u aktivnostima vezanim za seksualnost. Kao i kod zavisnosti od supstanci, razvija se tolerancija na dopamin: stimulans koji je ranije izazivao intenzivan anticipatorni dopamin postaje manje efikasan, što dovodi do eskalacije ka stimulansima jače intenziteta.
Endogeni opioidi – signal uživanja.	Endorfini i enkefalini se oslobađaju tokom i nakon orgazma, što stvara osećaj topline i zadovoljstva u post-orgazmičnom stanju. Isti receptorski sistem koji aktiviraju egzogene opijati (heroin, oksikodon) aktiviran je endogenim opioidima tokom orgazma.	Zato je naltrekson, antagonista mu-opioidnog receptora koji se koristi za lečenje zavisnosti od alkohola i opioida, dokumentovan da ima uticaj na kompulzivno seksualno ponašanje. Opioidni deo seksualne nagrade je specifičan i može biti rešen istom farmakologijom koja se koristi za lečenje zavisnosti od supstanci.
Oksitocin – signal za vezivanje.	Oslobađa se tokom fizičkog dodira, orgazma i dugotrajnog vizuelnog kontakta. Stvara osećaj pripadnosti – želju da budete blizu određenoj osobi koja je učestvovala u oslobađanju oksitocina. Oksitocin pretvara seks u emotivnu vezu.	Kompulzivno seksualno ponašanje koje specifično zaobilazi vezivanje – pornografija, serijalna promena partnera bez emotivne povezanosti – može izazvati orgazam bez oksitocina koji je neophodan za zdravo seksualan život. Nagrada je delimična: aktiviraju se dopamin i opioidni receptori, ali nedostaje komponenta vezivanja putem oksitocina. To stvara specifičan deficit – osoba je seksualno aktivna, ali emotivno ispunjena.
Vazopresin – signal za formiranje veza (posebno kod mužjaka).	Vazopresin deluje zajedno sa oksitocinom za formiranje veza između muškaraca. Vazopresin je povezan sa instinktom zaštite i privrživanja prema određenom partneru – signal koji pokazuje "ova osoba mi je	Ponavljani seksualni odnosi sa više partnera mogu smanjiti osetljivost reakcije vezivanja vazopresina, što dovodi do obrasca u kojem se sposobnost formiranja veze kroz seksualno povezivanje postepeno

	važna".	smanjuje. Osoba koja godinama koristi seks na kompulzivan način može sve teže da uspostavi pravu intimnu vezu.
Serotonin – signal zasićenja.	Serotonin se oslobađa nakon orgazma i doprinosi refraktornoj fazi – periodu smanjene seksualne motivacije koji nastupa nakon zadovoljenja. To je prirodni "prekidač".	Kao i sa serotonin sistemom kod upotrebe MDMA, hronična kompulzivna seksualna ponašanja mogu da smanje serotonin signal koji izaziva osećaj sitosti — što dovodi do smanjenog vremenskog intervala između seksualnih odnosa, bržeg povratka želji za seksom i progresivnih problema sa ostvarenjem zadovoljstva od bilo kog pojedinačnog seksualnog iskustva.

1.2 — Faktor novosti: Zašto ova specifična zavisnost nema granica.

Za razliku od većine ponašajnih zavisnosti, kompulzivno seksualno ponašanje ima specifičan biološki uzrok koji je odsustvo kod kockanja, igranja i konzumiranja medija: Kulidžov efekat.

Coolidgeov efekat je dokumentovani seksualni odgovor kod sisara (intenzivno proučavan, prisutan kod različitih vrsta) gde se seksualna motivacija obnavlja uvođenjem novog partnera. Mužjak životinje koji je dostigao zasićenje sa jednim partnerom će nastaviti seksualnu aktivnost kada mu bude uveden novi partner. Ovo nije karakteristika koja predstavlja nedostatak — to je evolucijski mehanizam koji promoviše genetsku raznolikost. U prvobitnom okruženju, bio je ograničen stvarnom dostupnošću novih partnera. U digitalnom okruženju, on je neograničen.

Šta "Kulidžov efekat" znači u kontekstu praistorije?	Šta to znači u digitalnom kontekstu?
Seksuelna motivacija se obnavlja zahvaljujući autentičnoj novini u partnerstvu. Ovo se dešava povremeno i regulisano je stvarnom dostupnošću partnera, društvenom strukturom i fizičkom realnošću reprodukcije. Mehanizam zasićenja funkcioniše ispravno jer su nove stimulacije dostupne u stvarnom svetu ograničene.	Porno i aplikacije za upoznavanje pružaju praktično neograničen broj novih vizualnih partnera bez ikakve društvene cene. "Coolidgeov efekat" se aktivira sa svakom novom slikom, videom ili profilom – što izaziva nagle poraste dopamina koji nisu prekinuti mehanizmom zasićenja jer novost nikada ne prestaje. Ovo je supranormalni stimulans: stimulans intenzivniji i trajniji od svega za šta se sistem nagrađivanja mozga

	evoluirao da obradi.

Sekcija 2 — Poremećaj kompulzivnog seksualnog ponašanja: Šta je to i šta nije.

THE CENTURION – Visoka seksualna želja nije poremećaj. Gubitak voljne kontrole nad seksualnim ponašanjem jeste.

Razlika između zdrave visoke seksualne želje i poremećaja kompulzivnog seksualnog ponašanja nije u frekvenciji, niti u vrsti aktivnosti koje se obavljaju, niti u tome da li su te aktivnosti konvencionalne. Razlika je u dobrovoljnoj kontroli i u tome da li ponašanje izaziva štetu koju osoba ne može da zaustavi, uprkos želji da to učini.

Ovo je kompulzivno seksualno ponašanje (kriterijumi ICD-11).	Ovo nije nužno CSBD.
Trajni obrazac neuspešnog kontrolisanja intenzivnih, ponavljajućih seksualnih impulsa — uprkos želji da se to uradi. Nastavak seksualne aktivnosti čak i kada ona izaziva značajan stres, štetu u odnosima, rizik za zdravlje ili ometanje funkcionisanja. Zapostavljanje zdravlja, lične higijene, odgovornosti ili važnih aktivnosti zbog vremena i energije koje su potrošene na seksualnu aktivnost ili njen pokušaj. Ovo ponašanje je prisutno već duži vremenski period (ICD-11 kriterijum: 6 meseci ili više).	Visoka seksualna želja ili visoka frekvencija seksualne aktivnosti koja je pod kontrolom i ne izaziva štetu. Seksualne preferencije koje su neobične, ali se praktikuju uz saglasnost i ne izazivaju stres ili štetu osobi ili drugima. Period povećane seksualne aktivnosti nakon životnih promena (nova veza, oporavak zdravlja, smanjenje stresa) koji prirodno stabilizuje. Nezadovoljstvo u vezi – što može biti problem u odnosu, a ne poremećaj kompulzivnog ponašanja.

2.1 — Podtipovi

Podtip.	Šta izgleda taj obrazac?	Specifični mehanizam koji ga pokreće.
Kompulzivna upotreba pornografije.	Povećana upotreba uprkos želji da se smanji ili prestane. Vreme provedeno u gledanju pornografije koje isključuje druge aktivnosti, odnose i san. Napredovanje ka ekstremnijem	Problem supernormalnog stimulusa: Neograničen broj novih vizuelnih stimulansa preterano aktivira "Coolidge Effect" bez uključivanja mehanizma zasićenja.

	sadržaju kako bi se postigao isti nivo uzbuđenja kao što je bio sa ranijim, blažim sadržajima. Teškoća u postizanju uzbuđenja sa stvarnim partnerom, što je bilo moguće pre intenzivne upotrebe pornografije.	Dopaminergički sistem očekivanja je kontinuirano aktivan zbog stalne novosti koja nikada ne prestaje. Neurološka adaptacija uzrokuje smanjenu osetljivost na realne spoljne stimuluse.
Traženje partnerske veze usled kompulzije.	Sticanje seksualnih partnera pod uticajem kompulzije, a ne stvarne želje za bliskim odnosom. Partner je progonjen, dolazi do seksualnog odnosa, a interes nestaje odmah – što stvara ciklični obrazac. Eskalacija rizika: sve rizičniji susreti kako se tolerancija na manje rizične susrete povećava.	Varijabilni odnos pojačanja uz dopamin koji proizlazi iz novine veze sa novim partnerom. Efekt Kulidža u njegovoj stvarnoj formi. Faza vezivanja (oksitocin) je ili zaobiđena, ili proizvodi privremenu vezanost koju kompulzivni obrazac narušava.
Seks kao regulacija emocija.	Korišćenje seksualne aktivnosti specifično za upravljanje emocionalnim stanjima – anksioznost, depresija, usamljenost, dosada, bes. Seksualna aktivnost deluje farmakološki: ona pruža privremeni olakšanje od emocionalnog stanja i mora se ponavljati kada god se to stanje vrati.	Aktivacija opioidnih receptora tokom orgazma pruža pravu, privremenu olakšicu od negativnih emocionalnih stanja. Ovo je isti mehanizam kao kod samopomoći putem opioida za emotivnu bol. Osoba koja je naučila da seksualna aktivnost pouzdano smanjuje anksioznost će se njoj oslanjati dosledno koliko i osoba sa anksioznim stanjem koja poseže za alkoholom.
Kompulzivna masturbacija (nezavisno od pornografije).	Kompulzivna masturbacija koja se dešava nezavisno od pornografije – podstaknuta potrebom za oslobađanjem opioida i dopamina, a ne seksualnom željom ili privlačnošću.	Direktna aktivacija nagradnog sistema bez spoljašnjih stimulansa. Ovo je često oblik koji izaziva najviše stida – delimično zato što je najjasnije unutrašnji i ne može se pripisati spoljnim pokretačima.

Sekcija 3 — Farmakogenomika seksualne kompulzivnosti.

THE CENTURION – Iste varijante koje stvaraju podložnost zavisnosti od supstanci, stvaraju i podložnost ovde.

Genomski profil koji povećava podložnost kompulzivnom seksualnom ponašanju je u velikoj meri povezan sa profilom koji povećava podložnost zavisnosti od supstanci i drugim vidovima zavisnog ponašanja. Ovo nije slučajno — sve ove zavisnosti aktiviraju isti nagradni sistem, a iste varijacije u funkciji nagradnog sistema stvaraju predispoziciju za sve njih.

Varijanta.	Mehanizam.	Veza sa CSBD-om.
DRD2 A1 alel — Sindrom deficita nagrade.	Smanjena gustina receptora D2 za 40%. Uobičajene nagrade u životu – hrana, socijalna interakcija, postignuća – izazivaju manji dopaminergički odgovor kod osoba sa genotipom A1/A2 ili A2/A2 nego kod drugih. Osoba je hronično nedovoljno nagrađena uobičajnim iskustvima.	Svaki izvor intenzivne nagrade – uključujući seksualnu aktivnost – popunjava nedostatak dopamina koji uzrokuje alel A1. CSBD je dokumentovan u povećanom broju kod populacija sa genotipom DRD2 A1. Seksualna aktivnost pruža dopamin koji oštećena gustina receptora ne može adekvatno proizvesti iz običnih stimulusa.
COMT Val158Met — Ratnički konstitut.	Najbrža eliminacija dopamina. Vrhunac je izrazit, a pad jednako nagl. "Ratnik" doživljava najveće oscilacije između vrhunaca i padova dopamina. Potreba za sledećom dozom se ubrzava zbog brze eliminacije prethodne.	Intenzivnost i takmičarski duh "Ratnika" se manifestuju kroz kompulzivno sticanje partnera (dinamika preterivanja i osvajanja koja specifično aktivira dopaminergički sistem "Ratnika") i kroz eskalaciju upotrebe pornografije (potreba za sve novijim i intenzivnijim stimulansima kako bi se nadoknadio brz gubitak dopamina).
MTHFR C677T homozigot.	Smanjena proizvodnja BH4 smanjuje sintezu dopamina i serotonina. Deficit serotonina je posebno važan ovde – serotonin je signal za zasićenost. Smanjen serotonin znači smanjenu zasićenost, što znači da je refraktarni period	Nosilac gena MTHFR sa oštećenom sintezom serotonina ima biološki kraći period zadovoljstva nakon seksualne aktivnosti. Kompulzivno ponavljanje ciklusa – upotreba, kratkotrajno zadovoljstvo, brzo vraćanje nagona – delimično je

	kraći i žeđ se vraća brže.	uzrokovano oštećenim mehanizmom serotoninskog zadovoljstva. Tretman 5-MTHF direktno rešava ovaj problem pružanjem podrške sintezi serotonina.
MAO-A (Monoamin oksidaza A) – gen koji utiče na kontrolu impulsa.	MAO-A razgrađuje serotonin i dopamin. Određene varijante MAO-A mogu proizvesti previše razgradnje (niska količina serotonina, povećana impulzivnost) ili premalo (poremećaj drugih neurotransmitera). Varijanta MAO-A sa niskom aktivnošću povezana je sa povećanom impulsivnošću i agresijom.	Niska aktivnost enzima MAO-A je zastupljena kod impulzivnih ponašanja, uključujući i kompulzivno seksualno ponašanje (CSBD). Impulzivni aspekt – delovanje pod uticajem seksualne impulse bez pauze koju omogućava veća količina serotonina – delimično je posredovan putem enzima MAO-A.

Odsek 4 — Spirala sramoće: Zašto sram ne pomaže.

THE CENTURION – Sramota o ponašanju ga gura u podzemlje, gde se razvija. Sramota je đubrivo za kompulzivno seksualno ponašanje.

Kompulzivno seksualno ponašanje je oblik zavisnosti koji ima najveći odnos između sramoće i traženja pomoći. Razlika između broja ljudi koji pate od kompulzivnog seksualnog poremećaja (CSBD) i onih koji traže tretman je veća za ovo stanje nego za bilo koje drugo u kategoriji zavisnosti. Razlog je sram — specifična, intenzivna sramota koja prati seksualnu kompulzivnost u većini kulturnih konteksta.

Spiral sramoća je sam po sebi jačajući i posebno kontraproduktivan:

SPIRALA SRAMA

1. Pojavljuje se kompulzivno ponašanje.
2. Sledi intenzivno osećanje sramote – "šta je u redu sa mnom, zašto ne mogu da prestanem sa ovim."
3. Sram stvara emocionalni stres (anksioznost, depresiju, prezir prema sebi).
4. Kompulzivno ponašanje je jedno od najpouzdanijih sredstava za ublažavanje emocionalnog stresa (aktivacija opioidnih receptora).

Ponašanje se ponavlja kako bi ublažilo nelagodnost koju je prethodno ponašanje izazvalo.

6. Veća sramota. Tajnovitost se produbljuje. Izolacija se povećava. Ono ponašanje je jedini pouzdan izvor olakšanja dostupan u izolovanom i sramotnom stanju.

Sram oko kompulzivnog seksualnog ponašanja ne smanjuje ga. Sram povećava emocionalni stres koji se pokušava ublažiti tim ponašanjem. Sram je mehanizam koji održava taj krug.

Ovo nije argument da je ponašanje prihvatljivo ili da bi njegove posledice trebalo umanjivati. Ovo je zapažanje o mehanizmu: sram kao primarni pristup lečenju kompulzivnog seksualnog ponašanja farmakološki je kontraproduktivan. On doprinosi stresu koji se ponašanjem pokušava ublažiti. Efikasan pristup potpuno uklanja sram iz procesa i tretira ponašanje kao biološki i psihološki obrazac.

4.1 — Tajnovitost kao faktor održanja.

Tajnovitost održava kompulzivno seksualno ponašanje kroz nekoliko mehanizama:

- Tajna ne može biti obrađena – ponašanje koje je skriveno od svih partnera u odnosima i osoba koje pružaju pomoć ne može biti ispitano, osporeno ili rešeno u relacijskom kontekstu koji je potreban za terapiju. Tajna živi u tami gde se razvija.

- Dupli život je kognitivno opterećujući – održavanje odvojenih javnih i privatnih seksualnih identiteta zahteva značajne kognitivne resurse koji bi inače bili dostupni za rad na oporavku. Osoba koja krije nešto ne može u potpunosti da se posveti procesu oporavka.
- Tajnost sprečava odgovornost – najmoćniji mehanizam za promjenu ponašanja kod kompulzivnih ponašanja su odnosi koji podrazumevaju odgovornost. Osoba čije se kompulzivne aktivnosti ne znaju nikome ko je poznaje, nema spoljašnju strukturu odgovornosti.
- Trauma otkrića – veze koje su prekinute zbog otkrivanja dugotrajnog tajnog seksualnog ponašanja izazivaju specifičan traumatski odgovor kod partnera (trauma izdaje) koji je teži nego što bi ga samo ponašanje izazvalo da je bilo otvoreno sa početka. Što je tajna bila duža, to je šteta veća.

Sekcija 5 — Veza sa traumom.

CENTURION – Ovo je ponašajski oblik zavisnosti sa najvećim procentom prisutnog traume. Potrebno ga je nazvati, ali bez da to postane celokupno objašnjenje.

Traumatična iskustva u detinjstvu (ACE), posebno seksualni trauma, ali i fizičko zlostavljanje, emocionalno zanemarivanje i disfunkcionalnost u porodici, su značajno zastupljena kod osoba koje razviju poremećaj kompulzivnog seksualnog ponašanja. Veza nije uzročno-posledična u svakom slučaju i ne objašnjava celu priču ni u kojem slučaju. Međutim, ona je dovoljno česta da bude primarni klinički faktor koji se mora uzeti u obzir.

Mehanizam.	Kako izaziva rizik od cerebralne suptenzivne krvarenja (CSBK)?	Implikacije lečenja.
Rano seksualno nasilje koje je seksualizovalo reakciju na traumu.	Kada se seksualno iskustvo uvodi u traumatičnom kontekstu u ranom razvojnom periodu, može doći do fiksiranja neurološke veze između seksualne uzbuđenja i reakcije na traumu (hiperuzbuđenost, anksioznost, zbunjenost između uzbuđenja i straha). Osoba se može posvetiti seksualnoj aktivnosti delimično kako bi ponovo oživela i obradila traumu koja nikada nije bila obrađena. Kompulzivna	Terapija specifična za traumu (EMDR, somatsko iskustvo, terapija kognitivno-bihevioralnom orijentacijom prilagođena traumama) je obavezna uz komplementarnu bihevioralnu intervenciju. Samo bihevioralna intervencija bez procesiranja traume rešava samo simptome, a ne i uzrok.

	priroda ovog ponašanja je delimično rezultat kompulzivne prirode neobrađene traume.	
Emocionalno zanemarivanje i učenje regulacije emocija.	Deca koja nemaju svoje emocionalne potrebe zadovoljene od strane staratelja uče da regulišu emotivni stres kroz metode koje sami stvaraju. Kada seksualna aktivnost bude otkrivena kao alat za regulaciju emocija — što je često tokom adolescencije — ona postaje primarni način za upravljanje stresom, posebno kada nema mogućnosti za zajedničku regulaciju emocija sa strane staratelja.	Osoba koja je naučila da koristi seksualnu aktivnost za regulaciju emocija pre nego što je razvila druge veštine regulacije emocija, mora da razvije alternativne načine regulacije emocija – ne samo da prestane sa korišćenjem seksa kao sredstva za regulaciju bez zamene.
Narušavanje veze i anksiozni/izbegavajući obrasci.	Nesigurna vezanost (anksiozna ili izbegavajuća) proizvodi specifične obrasce seksualnog ponašanja. Anksiozna vezanost podstiče kompulzivno traženje seksualne povezanosti kako bi se upravila anksioznost vezana za odnos. Izbegavajuća vezanost stvara obrazac seksualne aktivnosti bez stvarne bliskosti — izbegava se veza koja bi mogla izazvati ranjivost, dok se vrši aktivnost koja je simulira, ali bez te ranjivosti.	Terapija usmerena na vezivanje (attachment) se bavi osnovnim relacijskim obrascima. CSBD je simptom strategije vezivanja – promena strategije vezivanja menja funkciju ponašanja.

Važna napomena: Ne svaka osoba sa kompleksnim sindromom bihevioralnih poremećaja (CSBP) ima istoriju traume. Mnogi nemaju. Kada je prisutna, istorija traume je relevantna i mora biti rešena. Kada nije prisutna, ne treba je pretpostavljati niti ubacivati u kliničku sliku. Sama biologija – deficit nagrađivanja, "Coolidge Effect", aktivacija dopamin/opioidnog kruga – dovoljna je da uzrokuje CSBP bez traume kao faktora koji doprinosi tome.

Odeljak 6 — Profil specifičan za pornografiju.

THE CENTURION — Porno je supranormalni stimulans — intenzivniji od svega što seksualni nagradni sistem mozga evoluirao da procesira u ovakvoj količini.

Poreografija je najčešći oblik kompulzivnog seksualnog ponašanja u današnjem kliničkom okruženju. Internet je omogućio, bez troškova i socijalnog rizika, praktično neograničen pristup novim vizualnim seksualnim partnerima — što kontinuirano aktivira "Coolidge Effect" na način koji nije bio moguć u bilo kom prethodnom ljudskom okruženju. Mozgov sistem nagrađivanja nije dizajniran za ovakav nivo stimulacije.

6.1 — Specifični neurološki efekti prekomerne upotrebe pornografije.

Efekat	Mehanizam.	Klinička slika.
Desenzitivacija seksualnog nagradnog sistema.	Ponavljana, iznadnormalna stimulacija dofaminskog nagradnog sistema izaziva isti proces smanjenja osetljivosti kao i tolerancija na supstance. Stimulus koji je prvobitno proizveo intenznu uzbuđenost, vremenom proizvodi sve manje reakcije. Osoba se okreće novijem ili ekstremnijem sadržaju kako bi postigla prethodni nivo aktivacije.	Eskalacioni obrazac: osoba koja je počela sa blagim sadržajem i postepeno prešla na ekstremnije kategorije, pokazuje progresiju desenzitizacije/tolerancije koja karakteriše zavisnost od supstanci. Eskalacija nije pitanje karaktera – to je posledica smanjenja broja receptora.
Smanjena seksualna uzbuđenost sa partnerom/partnerkom.	Sistem seksualne reakcije u mozgu se prilagođava specifičnim karakteristikama pornografskih stimulansa – vizuelnih, novih, bezbednih i neograničenih. Stvarni partneri nisu jednako novi, nisu dostupni na zahtev na isti način, i zahtevaju socijalno i emotivno angažovanje koje pornografija ne pruža. Stimulacija koja je nekada lako izazivala uzbuđenje kod "nagradnog kruga" mozga u prisustvu stvarnog partnera postaje teža.	Erektilna disfunkcija kod mladih muškaraca, posebno tokom seksualne aktivnosti sa stvarnim partnerom, ali ne i tokom korišćenja pornografije, dokumentovana je u kliničkim populacijama sa istorijom intenzivne upotrebe pornografije. Ovo je neurološki problem, a ne psihološki. Nagradni sistem je preuređen da reaguje na stimulans koji stvarni partner ne može da replicira.

Oštećenje prefrontalnog korteksa može uticati na kontrolu impulsa.	Prekomerna upotreba pornografije je povezana sa smanjenim volumenom prefrontalnog korteksa i smanjenom konektivnošću između prefrontalnog korteksa i limbičkog sistema u neuroimaging studijama – isti obrazac kao kod zavisnosti. Prefrontalni korteks pruža "signal zaustavljanja". Kada je on oštećen, motivacija limbičkog sistema deluje sa smanjenom sposobnošću inhibicije.	Osoba koja izražava želju da prestane sa korišćenjem pornografije, ali nije u stanju – koja planira da prestane, počinje da prestaje, a zatim se vraća na korišćenje – opisuje oštećenu prefrontalnu kontrolu limbičkog impulsa. To nije nedostatak voljne snage. To je dokumentovani neurološki efekat intenzivne upotrebe na kontrolnom krugu.

6.2 — Protokol za oporavak od pornografije.

Definicija trezvenosti za pornografiju: Precizno definišite šta znači trezvenost pre nego što započnete. Za većinu ljudi u oporavku od poremećaja upotrebe pornografije, trezvenost znači: nema namjerne upotrebe pornografije (vizuelni ili pisani seksualni sadržaji koje osoba koristi specifično za uzbuđenje). Ova definicija ostavlja masturbaciju (bez pornografije) kao zasebno ponašanje koje svaka osoba rešava u skladu sa svojim sopstvenim okvirom oporavka i vrednostima.

- Softveri za praćenje aktivnosti: Covenant Eyes, Bark, Circle ili slični alati koji filtriraju sadržaj pornografije ili prijavljuju pokušaje pristupa određenom partneru za odgovornost. Partner za odgovornost zna da osoba radi na tome. Mehanizam tajnosti je prekinut. Softver se instalira i e-mail partnera se podesava pre nego što dođe sledeća želja, a ne tokom nje.
- Trenje uređaja: Ako je telefon primarni način pristupa, uklonite mobilni pregledač sa telefona. Ako je računar primarni način pristupa, premeštite ga u javnu prostoriju u kući. Eliminišite privatni kontekst gledanja — ovo ponašanje se razvija u privatnosti i slabi na videlo.
- Navigacija kroz porive: intenzitet poriva za korišćenje pornografije dostiže vrhunac i prestaje u približno 15-30 minuta ako se ne deluje prema njemu. Učenje da posmatrate poriv bez reagovanja na njega – da "surfujete" po talasu želje, umesto da reagujete na nju – je primarna veština oporavka od poremećaja upotrebe pornografije. Svaki uspešni period "surfovanja" kroz poriv u trajanju od 20 minuta gradi neurološku toleranciju prema tom porivu, što vremenom smanjuje njegovu moć.
- Tuširanje hladnom vodom ili izlaganje lica hladnoj vodi: tehnika korišćenja hladne vode specifično aktivira "ronilački refleks" i odgovor na norepinefrin, koji prekidaju stanje motivisano dopaminom. To funkcioniše jer deluje fiziološki, a ne kroz voljnu snagu.

- Period od 90 dana: Neurologijska istraživanja o poremećaju upotrebe pornografije sugerišu da je otprilike 90 dana apstinencije potrebno pre nego što se osjetljivi nagradni centri počnu ponovo normalno reagovati na realne stimuluse. Cilj od 90 dana predstavlja početak oporavka, a ne njegov kraj.

Odeljak 7 — Arhitektura oporavka.

TE CENTURION – Isti okvir kao i kod svih ostalih oblika zavisnosti. Sa jednom dodatnom tačkom: Definicija trezvenosti mora biti precizna.

7.1 — Definišanje seksualne apstinencije.

Za razliku od zavisnosti od supstanci, gde je apstinencija binarna (nulta upotreba), seksualna apstinencija mora da bude definisana od strane pojedinca, jer nulto seksualno aktivnost nije ni zdravo ni cilj. Definicija apstinencije je lično izjavljenje — obično razvijena sa terapeutom — koja specificira:

Šta definisati?	Primer definicija komponenti.	Zašto je važna specifičnost?
Ključni ponašanja – specifični postupci koji predstavljaju povratak u stari obrasac za ovu osobu.	Za poremećaj upotrebe pornografije: nema namjerne upotrebe pornografije. Za kompulzivno traženje partnera: nema anonimnih ili povremenih seksualnih odnosa. Za seks kao regulacija emocija: nema seksualne aktivnosti kao primarnog odgovora na emocionalni stres.	Ponašanja koja su izvan apstinencije su dovoljno specifična da daju jasan odgovor "da" ili "ne" u svakoj datoj situaciji. "Nema seksualno kompulzivnog ponašanja" nije definicija - to je previše nejasno da bi se primenilo. "Bez pornografije, bez aplikacija za upoznavanje nakon 21:00" jeste definicija.
Središnji krug ponašanja – aktivnosti koje same po sebi nisu relaps, ali su poznati prethodnici relapsa za ovu osobu.	Boravak sam u hotelskoj sobi bez kontakta sa osobom koja bi mogla da pruži podršku. Pregledavanje određenih profila na društvenim mrežama. Boravak u određenim okruženjima bez plana. Ovo su ponašanja koja predviđaju povratak zavisnosti, iako sama nisu relapsi.	Središnji krug svesnosti omogućava osobi da prepozna kada se nalazi u fazi koja prethodi relapsu – i da preduzme akciju pre nego što dođe do relapsa, a ne nakon njega.
Zdravo ponašanje u spoljašnjem krugu – seksualna ekspresija koja je u skladu sa vrednostima	Seksualne aktivnosti u stabilnoj vezi. Samostalna stimulacija bez pornografije (ako je to prihvatljivo za tu	Opisivanje je važno za oporavak, ali oporavak nije o eliminisanju seksualnosti. Radi se o ponovnom

osobe tokom oporavka i podržava zdravu seksualnost.	osobu). Zdrave načine ponašanja na izlazaku. Fizička nežnost koja nije seksualno kompulzivna.	preuzimanju voljne kontrole nad seksualnim ponašanjem. Spoljašnji krug opisuje šta zdrava ekspresija izgleda, tako da oporavak gradi nešto novo, a ne samo da se udaljava od nečega lošeg.

7.2 — Dodaci prehrani za sindrom kroničnog umora (CSBD)

Dodatak.	Doza.	Vreme.	Razlozi specifični za CSBD.
NAC (N-Acetilcistein) – najvažniji pojedinačni dodatak prehrani za kompulzivno ponašanje.	600 mg dva puta dnevno.	Dobro jutro i dobro popodne.	NAC (N-acetilcistein) vraća ravnotežu glutamata u nucleus accumbensu i prefrontalnom korteksu – specifičnoj neravnoteži koja pokreće kompulzivno ponašanje. Kliničke studije su dokumentovale da NAC smanjuje kompulzivne ponašanja kod kockanja, trihotilomanije i zloupotrebe supstanci. Efekt normalizacije glutamata smanjuje intenzitet kompulzivnog impulsa bez izazivanja sedacije ili supresije sistema nagrađivanja.
5-MTHF – podrška za sintezu serotonina.	400-1000 mcg	Dobro jutro.	Serotoninski sistem je signal za zasićenje – prirodni prekidač za seksualno ponašanje. Kod osoba sa homozigotnim MTHFR genotipom, oštećena sinteza serotonina skraćuje refraktarni period i ubrzava povratak želje. 5-MTHF direktno podržava put sinteze serotonina koji proizvodi zasićenje.
Cink – podrška za metabolizam testosterona i oksitocina.	15-30 mg uz obrok.	Veče.	Cink je kofaktor za metabolizam testosterona i za enzime koji učestvuju u sintezi i obradi oksitocina. Zdrav nivo testosterona podstiče odgovarajući (a ne preterani) libido. Podrška oksitocinu promoviše komponentu

			vezivanja koja je karakteristična za seksualnu aktivnost, a kompulzivno seksualno ponašanje je specifično suzbija.
Magnezijum glukonat.	400mg elementarnog.	Veče.	Kofaktor za sintezu oksitocina. Glicin je komponenta koja deluje kao ko-agonista NMDA receptora i modulišže glutamatni sistem, zajedno sa NAC-om. Umirujući efekti magnezijum glikinata smanjuju anksioznost koja pokreće obrasce seksualnog ponašanja kao mehanizma regulacije emocija.
Vitamin D3	2000-4000 IU	Jutro sa masnoćom.	Nedostatak vitamina D povezan je sa poremećajem regulacije raspoloženja i smanjenom inhibicijom. Receptori za vitamin D prisutni su u celoj prefrontalnoj kori – regionu koji kontroliše inhibiciju i koji šalje "signal zaustavljanje". Nedostatak specifično oštećuje kapacitete prefrontalne kore koje je potrebno za oporavak od kompulzivnog seksualnog ponašanja.

7.3 — Resursi za profesionalni tretman.

CSBD ima specifične obučene stručnjake koji se ne obraćaju problemima koje opšta terapijska zajednica ne rešava u potpunosti:

- CSAT (Certificirani terapeut za seksulnu zavisnost): praktičari specijalno obučeni za lečenje seksualne kompulzivnosti kroz program sertifikacije IITAP. Pronađite CSAT terapeuta na iitap.com.
- Sex Addicts Anonymous (SAA): program sa 12 koraka, specijalno dizajniran za osobe sa kompulzivnim seksualnim ponašanjem, koji ima širu i fleksibilniju definiciju trežnje nego opšti programi sa 12 koraka. Zajednica razume specifičnu dinamiku srama i ne osuđuje konkretna ponašanja.
- SMART Recovery: sekularni pristup zasnovan na ponašanju, ne koristi model od 12 koraka. Dostupan za osobe kojima okvir zasnovan na višoj sili nije odgovarajući.
- Partneri osoba sa seksualnom zavisnošću: ako je partner doživeo traumu zbog otkrića kompulzivnog seksualnog ponašanja, partneru je potrebna sopstvena podrška – COSA (Co-Sex Addicts Anonymous), SANON ili individualna terapija sa praktikantima obučenim za CSAT. Trauma koju

partner doživljava je realna i zahteva svoju vlastitu terapiju, odvojenu od parne terapije.

Odeljak 8 — Prirodna seksualna zdravstvena struktura.

THE CENTURION – Opisivanje oporavka kao odsustva seksualnosti je netočno. Oporavak je ponovno uspostavljanje voljne, povezane i zadovoljavajuće seksualnosti.

Ovaj odeljak opisuje šta se postiže kroz proces oporavka – ne u smislu specifičnih ponašanja ili struktura odnosa, koji variraju od osobe do osobe i kulture, već u smislu neuroloških i psiholoških kvaliteta zdravog seksualnog izražavanja.

Kvalitet.	Šta to izgleda?	Kako je kompulzivno seksualno ponašanje to poremetilo.
Svesna kontrola.	Osoba može da se odluči za seksualnu aktivnost ili da ne učestvuje u njoj, na osnovu iskrene želje, okolnosti i vrednosti – i može da se odluči da prestane sa istom, na osnovu istih faktora. Ponašanje je usmereno od strane osobe, a ne od strane kompulzivnog impulsa.	CSBD specifično uklanja ovu kontrolu. Osoba deluje protiv sopstvenih vrednosti i namera. Opisana terapija vraća sposobnost prefrontalnog korteksa, što omogućava stvaran izbor.
Autentična želja kao pokretačka snaga.	Seksualne aktivnosti motivisane stvarnom željom za samom aktivnošću ili za partnerom — a ne zbog potrebe za dopaminom, olakšanjem od opioida usled emocionalnog stresa, kompulzivnosti vođene novim iskustvima ili navikom.	Kompulzivno seksualno ponašanje proizvodi aktivnosti koje su često motivirane svime osim stvarne želje. Osoba može osetiti olakšanje, nagrlitost, naviku – ali ne nužno i želju. Opisani proces oporavka razaznaje i vraća autentičnu želju kao odgovarajući pokretač.
Veza.	Seksualne aktivnosti koje uključuju istinsku emotivnu povezanost sa partnerom – komponenta vezivanja putem oksitocina, koju kompulzivno seksualno ponašanje (posebno pornografija i promene partnera) zaobilazi.	Ponavljani seksualni odnosi bez emocionalne povezanosti mogu postepeno smanjiti sposobnost za seksualnu bliskost. Proces oporavka obnavlja vezivanje posredovano oksitocinom, što je bitan element zdrave seksualne aktivnosti.
Zasitnost.	Normalna refractorna period nakon zadovoljavajuće	Kompulzivno seksualno ponašanje često proizvodi

	seksualne aktivnosti – stanje posle orgazma koje predstavlja pravu satisfakciju i ne izaziva odmahnovu želju.	ciklus u kojem stanje nakon orgazma izaziva stid umesto zadovoljstva, što dovodi do brzog povratka aktivnosti kao načina regulacije emocija. Signal serotonina koji signalizuje zasićenje je prenebregnut zbog stida i anksioznosti. Opravak vraća prirodni osećaj zasićenja.

8.1 — Transplantacija

Kao i sa svakom ponašajnom zavisnošću u seriji "Nije potrebna supstanca", kultni faktor koji se formira oko kompulzivnog seksualnog ponašanja je prenosiv. Specifični elementi CSBD-a koji se mogu usmeriti:

- Potreba za intenzivnim i novim iskustvima: motivacija "ratničke" konstitucije ka intenzivnim i novim iskustvima može biti preusmerena u avanturu, sportska takmičenja na granicama mogućnosti, putovanja, kreativnu produkciju, poduzetništvo. Intenzitet je ključna karakteristika. Problem je bio način ostvarivanja te potrebe.
- Potreba za bliskošću koja se ispoljavala kroz kompulzivno menjanje partnera: težnja za pravom ljudskom vezom – koju je kompulzivni obrazac pokušavao da imitira, ali na način koji je specifično sprečavao stvarnu povezanost – može biti preusmerena ka iskrenom negovanju dubokih, stabilnih i uzajamnih odnosa. Ono što se uvek tražilo bila je povezanost. Sredstvo je specifično sprečavalo postizanje cilja.
- Funkcija regulacije emocija: bilo koji emocionalni stanja koja je kompulzivno seksualno ponašanje kontrolisalo (anxioznost, depresija, usamljenost, dosada) sada zahtevaju alternativne načine upravljanja. Aktivacija ponašanja, fizička vežba, kreativna praksa i socijalna povezanost – sve su to bolji regulatori emocija bez pratećeg kompulzivnog ciklusa. Veštine DBT TIPP iz Kompletnog Inventara su posebno namenjene za ovo.

Sažetak – Biologija, mehanizam, oporavak.

THE CENTURION – Ovo nije moralna greška. To je biološki obrazac. Isti princip oporavka funkcioniše.

ŠTA OVAJ VODIČ USPOSTAVLJA

Biologija: dopamin, endogeni opioidi, oksitocin, Kulidžov efekat, supanormalna stimulacija pornografije. Mehanizam je specifičan, dokumentovan i nije karakteristika lične slabosti.

Farmakogenomika: DRD2 A1 (deficijencija nagrade), COMT Val/Val (potreba za intenzivnim iskustvima), MTHFR C677T (poremećaj serotoninske saturacije). Iste varijante kao kod zavisnosti.

CSBD je u ICD-11: ovo je priznato stanje u međunarodnom klasifikacionom sistemu Svetske zdravstvene organizacije, a ne moralna ocena obavijena kliničkim jezikom.

Sram utiče negativno, pogoršava stanje, a ne ga poboljšava. Sram doprinosi emocionalnom stresu koji kompulzivno ponašanje pokušava da ublaži. Eliminisanje srama je prvi klinički korak.

Profil specifičan za pornografiju: izuzetno snažni stimuli, efekat Kulidža, desenzitizacija, smanjena uzbuđenost u odnosima sa stvarnim partnerima, oštećenje prefrontalnog korteksa. Period od 90 dana predstavlja početak neurološke rehabilitacije.

Dodaci prehrani: NAC (za regulaciju glutamata, mehanizam smanjenja kompulzivnog ponašanja), 5-MTHF (za podršku serotoninu), cink (za metabolizam oksitocina), magnezij glicinat, vitamin D3.

Opisivanje oporavka: definišite trezvenost. Uspostavite odgovornost. Rešavajte traume ako su prisutne. Rešavajte probleme vezane za veze ako su poremećene. Izgradite prirodnu strukturu. Cilj je voljna, povezana i zadovoljavajuća seksualnost – a ne njena odsustvo.

———————————————————————————————

SAMHSA: 1-800-662-4357 | SAA: saa-recovery.org | CSAT directory: iitap.com
Krizna situacija: findahelpline.com | Nacionalna linija pomoći za žrtve nasilja u porodici: 1-800-799-7233

Recovery Kernel | Kompulzivno seksualno ponašanje | Serija o zavisnostima.
Bez potrebe za supstancama (bihevioralne zavisnosti) | Transplantacija | Zaustavite krvarenje | Izvinjenje sebi.

Biologija, a ne osuđivanje. Opisano je kako to funkcioniše.